185 KM NON STOP
100 KM 3 STAGES
60 KM 3 STAGES
30 Octobre
1 Novembre
2023
JORDAN
RUNNING
ADVENTURE
RACE
Tehdao
JORDAN RUNNING ADVENTURE RACE
WWW.JORDANRUNNINGADVENTURERACE.COM

JORDAN RUNNING ADVENTURE RACE 2023

« Découvrir les sentiers des Nabatéens établis en Jordanie il y a plus de 2000 ans : Créateurs de Pétra et du célèbre trésor (Al-Khazneh)

Courir sur les traces de Lawrence d'Arabie et de son territoire : Le célèbre désert du Wadi Rum, parsemé de rochers aux formes gigantesques…

C'est un rêve pour les aventuriers coureurs, trailers que vous êtes, et c'est pour nous un honneur d'organiser un tel événement.

Les parcours vont vous faire découvrir des paysages aussi éblouissants que difficiles !
Après l'épreuve, vous découvrirez Aqaba et la Mer rouge ainsi que la Mer Morte avant de repartir de Amman.

Si vous lisez ce document, c'est que vos pieds vont peut être bientôt fouler le sol de ce formidable pays qu'est la Jordanie… »

Bienvenue à la Jordan Running Adventure Race !

Maxilène & Franck Viandier

Tendao
JORDAN RUNNING ADVENTURE RACE

DEAD SEA LA MER MORTE

Unique et fascinante, la mer Morte, ou mer de sel en hébreu, attire chaque année de nombreux touristes et curistes attirés par les vertus de ses sels minéraux ou par ses sites historiques. Située à une altitude de 417 mètres en-dessous du niveau de la mer, la mer Morte se trouve au point le plus bas du globe terrestre, et présente le taux de saturation en sel le plus élevé du monde (340 grammes par litre d'eau, ndlr). Une salinité qui empêche toute vie dans ses eaux et qui contraint tout corps à flotter à la surface. À tel point que l'on peut même y lire son journal assis sur l'eau. Difficile en revanche d'y nager, la densité, liée à la forte teneur en sel, exerce une poussée d'Archimède qui rend chaque mouvement difficile

Les dernières informations

Formalités : Passeport en cours de validité (+ 6 mois après la date de retour).

Santé : Aucun vaccin n'est exigé à ce jour.

Décalage horaire : + 1 heure par rapport à la France, Belgique et à l'Italie
+ 2 heures par rapport au Portugal
+ 6 heures par rapport à l'Argentine

Langues : arabe (langue officielle) et anglais
1 dinar Jordanien : 1€30 env.

Climat pendant votre séjour : 8 à 12 degrés la nuit et 20 à 25 le jour.

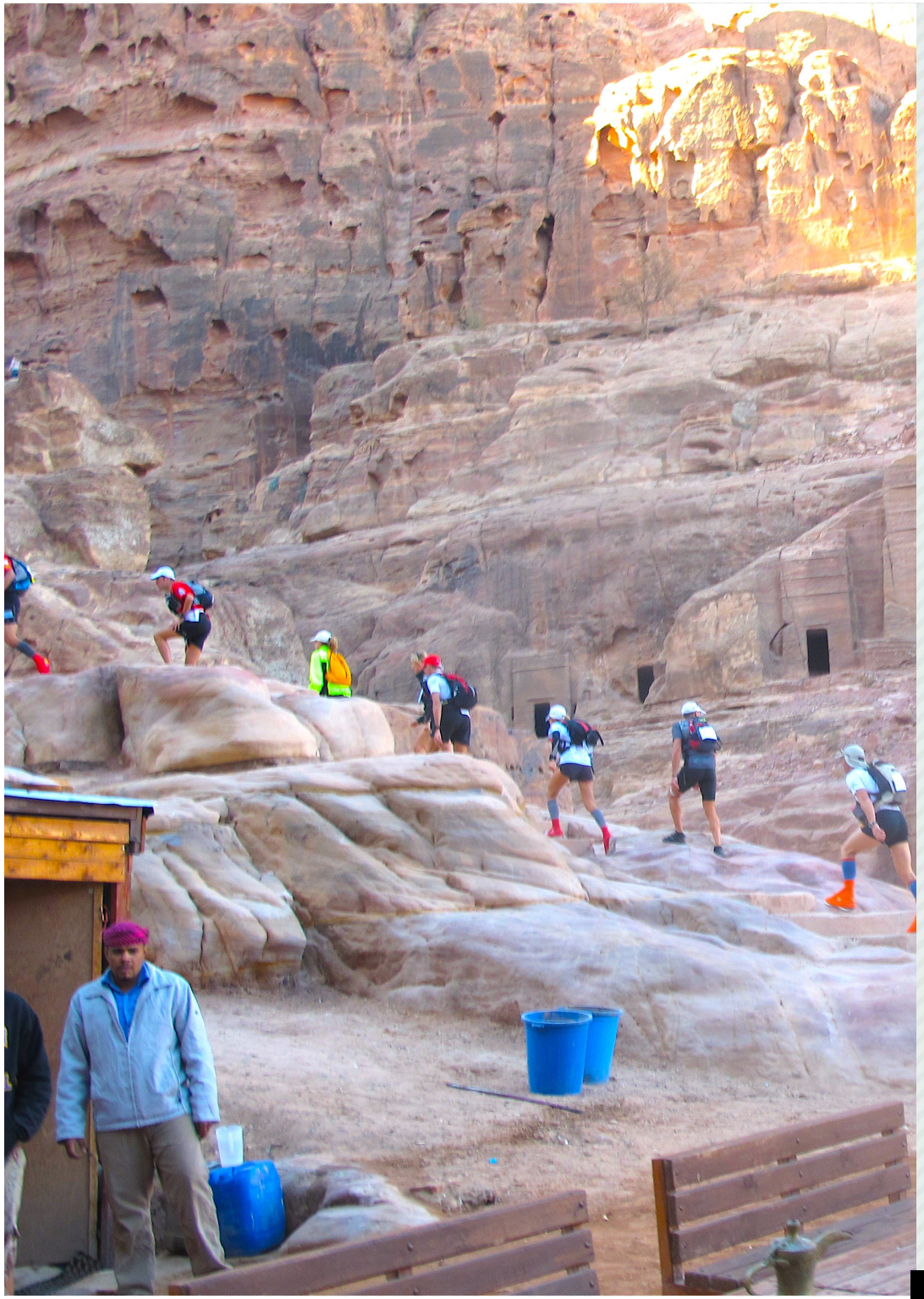
Durée de vol : +/- 5 heures (suivant le pays de départ).si escale 7h

Conseils relatifs à l'argent : Changer de l'argent ne pose guère de problème en Jordanie. Les distributeurs automatiques sont en revanche très rares (il y en a à l'aéroport). Pensez à changer votre argent dès votre arrivée à l'aéroport.
Un pourboire d'environ 10% est en général attendu dans les restaurants fréquentés par les Occidentaux. Le marchandage est de rigueur lors des achats, mais moins acharné que dans certains pays voisins.

Téléphonie : Il est parfis très difficile d'avoir une connexion dans le Wadi Rum. Il faut s'éloigner du camp parfois pour trouver un point haut !

Commodités : Dans le désert, les camps sont tous équipés de lits et de couvertures. Il est donc inutile d'emmener un duvet. Il y a également des douches et des toilettes.

Boissons : Les boissons ne sont pas comprises dans le forfait sauf l'eau minérale. Dans le désert, il est difficile de trouver de l'alcool mais à Petra et à la mer Morte, vous trouverez toute sorte de boissons. Pour la soirée finale, nous en trouverons...



3 PARCOURS 60 KM 100KM 185 KM

Le parcours du 100 km et du 60 km en 3 étapes : Il sera entièrement balisé, rubalise, peinture et réflexite. Le GPS est obligatoire pour des raisons de sécurité. Les traces GPX vous seront envoyées 10 jours avant le départ si vous le souhaitez !

Le parcours du 185 km non stop : Le GPS est obligatoire pour le parcours 185 km. C'est un élément indispensable pour vous guider notamment la nuit . Plus de 190 points vous seront donnés. Le parcours est balisé partiellement . Les traces GPX vous seront envoyées 10 jours avant le départ.

CP : Des CP (tentes bédouines) seront installés à peu prés tous les 25 km. Chaque CP sera équipé d'eau chaude, d'eau froidee, de Fanta et Coca parfois, mais aussi de quelques matelas et de couvertures. Nous vous donnerons la position GPS de chaque CP lors de votre arrivée le premier soir.
Pour les coureurs du 185 km : Vous pourrez laisser un sac bien marqué à votre nom qui sera emmené au CP situé à 70 km de l'arrivée (Camp 1 du désert), lieu de départ de Bivouac du 100 km. Vous pourrez ainsi récupérer du matériel et des vêtements si vous le souhaitez.

60 KM 100 KM 3 ETAPES

Samedi 28 Octobre 2023
Arrivée à l'aéroport Queen Alia - Amman (Jordanie)
Accueil par notre équipe et récupération des bagages. Transfert en bus pour Petra.
Dîner et Nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Dimanche 29 Octobre 2023
Petit-déjeuner au camp.
Transfert en bus (durée 15 min) vers Pétra.
Visite du site historique de Pétra avec déjeuner sur le site.
Retour vers 14h30
L'après-midi : 15h vérification du matériel / briefing Course à 18h
Dîner et nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Lundi 30 Octobre 2023
Petit-déjeuner.
Départ à 6h00 pour la première étape (montagne de Pétra : 24 km).
Arrivée avec déjeuner au restaurant
puis transfert en bus puis en 4x4 vers le désert du Wadi rum. Installation au camp 1 au milieu du désert du Wadi rum.
Dîner et nuit sous tente avec des lits .

Mardi 31 Octobre 2023
Petit-déjeuner et départ tôt le matin de la seconde étape (51 km ou 11 km)
déjeuner prévu au Camp
Dîner et nuit dans le camp 1 du désert.

Mercredi 1 Novembre 2023
Petit déjeuner et départ tôt le matin de la troisième étape (25 km). Arrivée et déjeuner dans le camp 2 dans le désert.
Dîner et nuit typique dans le désert. Soirée de remise des prix.

Jeudi 2 Novembre 2023
Petit-déjeuner au camp 2.
Transfert pour tous à Aqaba. Installation à l'hôtel Intercontinental 5 étoiles.
Déjeuner libre et après-midi libre à Aqaba.
Dîner buffet au restaurant Intercontinental.
Nuit à l'hôtel de luxe 5* Mer Rouge.

Vendredi 3 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers la Mer Morte pour un déjeuner
Dîner et Nuit Hôtel Mer Morte 5 étoiles Luxe

Samedi 4 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers l'aéroport d'Amman (50 mn)

185 KM NON STOP

Samedi 28 Octobre 2023
Arrivée à l'aéroport Queen Alia - Amman (Jordanie) à 14h50
Transfert en bus pour Petra.
Diner à Petoit Petra au milieu des montagnes .
Nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Dimanche 29 Octobre 2023
Petit-déjeuner au camp.
Transfert en bus (durée 10 min) vers Pétra.
Visite du site historique de Pétra avec déjeuner sur le site. L'après-midi : vérification du matériel à partir de 15 h Briefing course 185 km 19 h
Dîner et nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Lundi 30 Octobre 2023
Petit-déjeuner.
Départ à 6h00 pour l'épreuve de 185 km depuis le camp. Passage dans la nuit ou le matin au camp 1 du désert.

Mardi 31 Octobre 2023
Arrivée des premiers concurrents dans le camp 2 d'arrivée du désert dans la journée. Dîner et nuit dans le camp 2 du désert pour les concurrents arrivés.

Mercredi 1 Novembre 2023
Arrivée des derniers concurrents jusqu'à 18h00 maximum. Déjeuner dans le désert pour ceux qui sont arrivés.
Dîner et nuit dans le camp 2 du désert. Soirée de remise des prix.

Jeudi 2 Novembre 2023
Petit-déjeuner au camp 2.
Transfert pour tous à Aqaba. Installation à l'hôtel 5 étoiles.
Déjeuner libre et après-midi libre à Aqaba.
Dîner buffet au restaurant
Nuit à l'hôtel de luxe 5* Mer Rouge.

Vendredi 3 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers la Mer Morte pour un déjeuner
Dîner et Nuit Hôtel Mer Morte 5 étoiles Luxe

Samedi 4 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers l'aéroport d'Amman (50 mn)

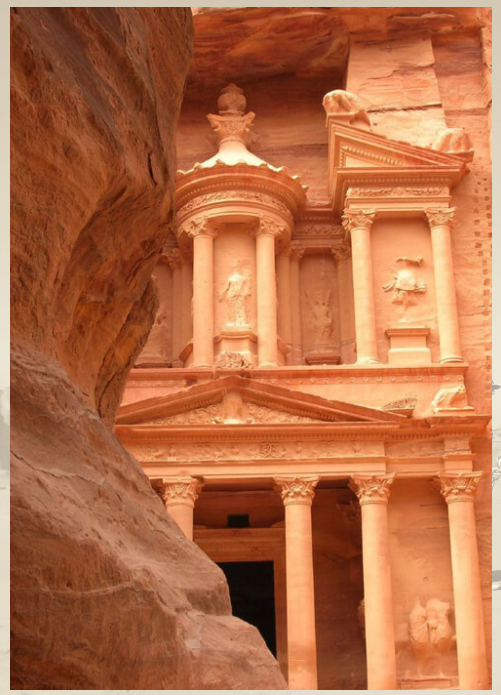
JORDAN RUNNING ADVENTURE RACE

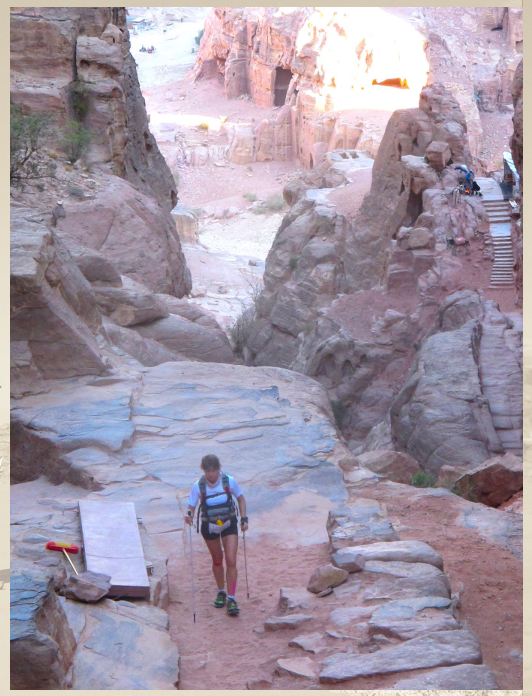
MONTAGNES ET CANYONS DE PETRA

Pour toutes les épreuves, le départ sera de Petit Petra avec une route aérienne vers Petra et une traversée du site historique vide de touristes à la première heure du matin. Monter les escaliers du sacrifice est une belle expérience pour atteindre les sentiers et les canyons avant le désert !

PROGRAMME ACCOMPAGNANT

Les programmes accompagnants ont toujours connu un énorme succès car ils permettent à ceux ci de vivre une véritable aventure, de suivre la course et de dormir sur les même lieux que les participants.
Un guide est dédié au groupe d'accompagnant et les accompagnera dans leurs visites à Petra ou dans le désert du Wadi Rum !
N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez plus d'informations à franck@tendao.net





Samedi 28 Octobre 2023
Arrivée à l'aéroport Queen Alia - Amman (Jordanie)
Accueil par notre équipe et récupération des bagages. Transfert en bus pour Petra.Dîner et Nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Dimanche 29 Octobre 2023
Petit-déjeuner au camp.
Transfert en bus (durée 10 min) vers Pétra. Visite du site historique de Pétra avec déjeuner sur le site. L'après-midi :Temps libre à Petit Petra
Dîner et nuit sous tente de luxe très confortable dans les montagnes de Petit Petra.

Lundi 30 Octobre 2023
Petit-déjeuner.
Départ à 6h00 , Arrivée des coureurs ou passage des coureurs au 24 ème kilomètre puis transfert en bus puis en 4x4 vers le désert du Wadi Rum.
Installation au camp de luxe au milieu du désert du Wadi Rum.
Dîner et nuit sous tente.

Mardi 31 Octobre 2023
Petit-déjeuner au Camp ou les coureurs passent obligatoirement puis départ dans le désert en 4x4 avec visite des différents lieux typique du désert du Wadi Rum et rencontre avec les coureurs Déjeuner sous forme de pique nique dans le désert puis retour au camp pour la nuit
Diner typique et nuit sous tente de luxe

Mercredi 1 Novembre 2023
Petit déjeuner et départ tôt le matin pour l arrivée des coureurs déjeuner dans le camp 2 dans le désert.
Dîner et nuit typique dans le désert. Soirée de remise des prix.

Jeudi 2 Novembre 2023
Petit-déjeuner au camp 2.
Transfert pour tous à Aqaba. Installation à l'hôtel 5 étoiles.
Déjeuner libre et après-midi libre à Aqaba.
Dîner buffet au restaurant . Nuit à l'hôtel de luxe 5* Intercontinental Mer Rouge.

Vendredi 3 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers la Mer Morte pour un déjeuner
Bains dans la Mer Morte ou à la Piscine
Dîner et Nuit Hôtel Mer Morte 45étoiles Luxe

Samedi 4 Novembre 2023
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert vers l'aéroport d'Amman (50 mn)

MATERIEL OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire :
- un sac à dos
- un coupe vent + une polaire légère (pour 165 km)
- un couteau (lame d'au moins 5 cm pour le 165 km)
- un GPS portable + piles de rechange (vous devez savoir l'utiliser)
- un briquet
- un antiseptique cutané
- un sifflet
- une couverture de survie
- 1 lampes de poche ou frontale + piles de rechange (pour le 100/60 km)
- 2 lampes de poche ou frontales + piles de rechange (pour le 185 km)
- 2 gourdes ou un Camel Bag et une gourde
- la nourriture
- une balise SPOT fournie parl'organisation

RAPPEL IMPORTANT POUR LE 185 KM

L'épreuve du 185 km se déroule en partie sur les même traces que les épreuves du 60 et du 100 km ! Ces secteurs seront balisés et donc ne demandent pas l'utilisation du GPS. Par contre les autres secteurs n' ont quasiment pas de balisage et demandent de savoir utiliser le GPS notamment la nuit ! C'est obligatoire ! `

POINTS DE CONTROLE

Les postes de contrôle seront espacés tous les 20 à 30 km environ, ils serviront au ravitaillement en eau chaude et froide. Une assistance médicale sera présente à chaque poste et aura comme mission d'assister, de soigner, et d'arrêter un coureur défaillant. Il n y aura pas de poste de contrôle intermédiaire sur les étapes de moins de 30 km. Les 2 premiers postes de contrôle pour le 185 km sont rudimentaires (eau, sodas), tous les autres postes sont équipés de tente , matelas et couverture , d'eau chaude , d'eau froide et de sodas.

PROGRESSION ET BARRIERES HORAIRES

Chaque participant progresse à son rythme en fonction de son objectif et des barrières horaires imposées par l'organisation pour des raisons de sécurité. Il est donc possible de marcher.

Barrières horaires :

100 KM/ 60KM :

Etape 1 23 km départ 6h30 : Aucune

Etape 2 52 km / départ 4h : CP1 (21km) 9 h CP2 (42km) 14h

Etape 2 (pour le 60 km) 12 km / départ 4h : Pas de barrière horaire

Etape 3 25 km / départ 6 h : Aucune

185 KM

Pour le 185 km : le temps maximum est de 60 h pour réaliser le parcours ; Des barrières horaires seront communiquées

JORDAN RUNNING ADVENTURE RACE

AQABA LA MER ROUGE

Idéal pour des vacances ou un séjour professionnel en mer Rouge, le complexe 5 étoiles Intercontinental Aqaba vous invite à découvrir sa plage privée de sable blanc baignée d'eaux turquoises. Des chambres de luxe avec balcon surplombent un lagon artificiel destiné à la baignade. Des restaurants élégants ainsi qu'un spa proposant des services complets vous aideront à vous reposer et vous détendre. La récupération est importante avant le retour !

CONTACT

TENDAO

0033 (0) 321874871 / 0033 (0) 685677424

FRANCK@TENDAO.NET

WWW.JORDANRUNNINGADVENTURERACE.COM

Tendao

TENDAO RUNNING ADVENTURE RACE